

献立表

2018/06月分

名島保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	金	炒り玄米,甘夏	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐の磯辺揚げ,ニラのナムル,納豆和え,みそ汁(きのこ)	小倉ようかん
02	土	炒り玄米,いりこ	うどん,かぼちゃの天ぷら	豆乳くず餅
04	月	炒り玄米,こんぶ	雑穀入り玄米ご飯,肉じゃが風,たたききゅうり,納豆和え,みそ汁(豆腐)	うずら豆の甘煮
05	火	炒り玄米,きゅうり	雑穀入り玄米ご飯,魚のフライ,ピーマンと野菜のソテー,納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	にんじんドーナツ
06	水	炒り玄米,ミニトマト	雑穀入り玄米ご飯,揚げ豆腐の和風あんかけ,かぼちゃの天ぷら,納豆和え,みそ汁(キャベツ)	梅ひじきおにぎり
07	木	炒り玄米,にんじん	レーズン入り玄米ご飯,カレー,青菜としらすの和え物,納豆和え,みそ汁(ふ)	とうもろこし
08	金	炒り玄米,かぼちゃ	雑穀入り玄米ご飯,さかなの煮つけ,きんぴらごぼう,納豆和え,みそ汁(チンゲン菜)	パリパリあんかけ焼そば
09	土	炒り玄米,いりこ	スパゲティー,ころころスープ	おにぎり,大豆からあげ
11	月	炒り玄米,プルーン	雑穀入り玄米ご飯,車麩のフライ,昆布の煮物,納豆和え,みそ汁(きのこ)	みたらし団子
12	火	炒り玄米,きゅうり	雑穀入り玄米ご飯,魚の天ぷら,白和え,納豆和え,みそ汁(キャベツ)	豆乳寒天,炒り大豆の甘煮
13	水	炒り玄米,にんじん	雑穀入り玄米ご飯,きのこのマカロニグラタン,トマトのサラダ,納豆和え,みそ汁(厚揚げ)	チヂミ
14	木	炒り玄米,こんぶ	小豆入り玄米御飯,豆腐ハンバーグ,春雨サラダ,納豆和え,みそ汁(ふ)	フライドポテト
15	金	炒り玄米,ジューシーオレンジ	雑穀入り玄米ご飯,魚のごま照り焼き,ひじきの炒り煮,納豆和え,みそ汁(じゃがいも)	ツナマヨトースト,オレンジ
16	土	炒り玄米,いりこ	ラーメン	おにぎり,きのこのフリッター
18	月	炒り玄米,プルーン	雑穀入り玄米ご飯,揚げだし豆腐,青菜としらすの和え物,納豆和え,みそ汁(キャベツ)	とうもろこし
19	火	炒り玄米,きゅうり	雑穀入り玄米ご飯,魚のみそ煮,うの花炒り煮,納豆和え,みそ汁(きのこ)	大学かぼちゃ
20	水	炒り玄米,かぼちゃ	雑穀入り玄米ご飯,マーボー豆腐,もずくの酢の物,納豆和え,みそ汁(ふ)	冷やしそうめん
21	木	炒り玄米,にんじん	雑穀入り玄米ご飯,高野豆腐のはさみ揚げ,青菜の味噌和え,納豆和え,みそ汁(大根)	野菜蒸しパン
22	金	炒り玄米,ミニトマト	雑穀入り玄米ご飯,魚のフライ,きゅうりの中華風サラダ,納豆和え,みそ汁(こまつな)	さつまいもの春巻き
23	土	炒り玄米,いりこ	焼きそば,わかめスープ	おにぎり,ちくわ磯辺揚げ
25	月	炒り玄米,こんぶ	雑穀入り玄米ご飯,大豆からあげ,ポテトサラダ,納豆和え,みそ汁(チンゲン菜)	スパゲティー
26	火	炒り玄米,にんじん	雑穀入り玄米ご飯,魚の竜田揚げ,春雨のマヨネーズサラダ,納豆和え,みそ汁(わかめ)	かぼちゃプリン
27	水	炒り玄米,ミニトマト	雑穀入り玄米ご飯,がんもどき,青菜のお浸し,納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	パン,冷たいポタージュ
28	木	炒り玄米,きゅうり	小豆入り玄米御飯,車麩の照り焼き,トマトのサラダ,納豆和え,みそ汁(キャベツ)	お好み焼き
29	金	炒り玄米,じゃがいも	雑穀入り玄米ご飯,魚のかば焼き,ひじきの煮物,納豆和え,みそ汁(もずく)	豆腐団子
30	土	炒り玄米,いりこ	ちゃんぽん	おにぎり,大豆からあげ

● 新月

○ 満月

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	570	24.3	16.5	238	4.7	200	0.4	0.32	22	7.8	2.1
目標量	580	19	13	270	2.5	210	0.31	0.36	20	4.1	2
充足率(%)	98	128	127	88	188	95	129	89	110	190	105
3才未満児	447	19.1	12.9	189	3.7	157	0.31	0.25	17	6.2	1.7
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	95	127	129	86	161	79	124	83	85	177	94

※ 6/7(木)のカレーには、鶏もも肉を使用する予定です。

つき組のカレーには使用しません。

Main table containing menu items and ingredients for days 1 through 19. Columns include date, menu name, and various ingredients with their respective quantities.

Main table containing menu items and ingredients for days 20 through 30. Columns include date, menu name, and various ingredients with their respective quantities.